http://www.mass.gov/samh/

家庭應災計畫

若想更好地保護好您的家人和房屋，最好的一個辦法莫過於事前做好準備。做好準備，可以讓人對莫測的未來有一定的掌控權。我們希望以下資訊和工作表能有效幫您做好準備。

一. 事前準備

- ☐ **緊急聯絡電話號碼貼在電話附近 (如消防局、警察局、救護車等)。**
- ☐ **選出家庭緊急聯絡人。**
- ☐ **和家人約定緊急避難地點。**
- ☐ **教會孩子如何以及何時撥打 9-1-1 或當地的緊急醫療服務電話尋求幫助。**
- ☐ **儲備緊急物資、準備防災備用箱。**

  相關資訊可參考美國紅十字會網站: http://www.redcross.org/services/disaster/beprepared/supplies.html, 或致電他們的防災資訊暨資源中心:1-886-GET INFO (1-886-438-4636)。
- ☐ **消除家中的危險隱患。**

  災難發生時, 家中的普通物品可能會造成損傷和損害, 任何可以移動、墜落、破損或起火的物品都是潛在的危險隱患。維修有問題的電線和瓦斯接頭;加固櫃架;將大型重物置於低架上;相框和鏡子應掛在遠離睡床的地方;加固高處的燈具;把熱水器固定在牆內樑框上;修補天花板或地基的裂縫;將除草劑、殺蟲劑和可燃物品遠離熱源存放;將油膩的抹布或其它廢物放進有蓋的金屬桶內;清掃並修復煙囪、暖氣管、通風口接頭和瓦斯通風口。
- ☐ **找出從家中撤離的最佳路線。每個房間要有兩條路線。**
- ☐ **在家中找出針對不同災難的避難地點。**
- ☐ **家中每層樓都安裝煙霧探測器, 尤其是臥室附近。每六個月檢查一次探測器的電池。**
- ☐ **教會家中所有家人如何以及何時關掉水、瓦斯和電的總開關。**
- ☐ **讓家人到消防單位學習使用 ABC 乾粉滅火器, 確保每個家人都熟記家中滅火器的放置場所。**
- ☐ **參加紅十字會舉辦的急救課程和心肺復甦課程 (CPR)。**
- ☐ **確保您有適當的保險保護 (如財產、人壽和醫療保險等)。**
- ☐ **為需要特別幫助的親人或鄰居 (如老年人、殘疾人等)制訂特殊措施。**
- ☐ **了解本地的緊急防災計畫。**

二. 緊急聯絡電話和資訊

家庭成員的電話、電子信箱和手機號碼。

家人姓名 1	工作單位/學校電話	手機號碼	電子
家人姓名 2	工作單位/學校電話	手機號碼	電子
家人姓名 3	工作單位/學校電話	手機號碼	電子
家人姓名 4	工作單位/學校電話	手機號碼	電子
家人姓名 5	工作單位/學校電話	手機號碼	電子

鄰居	警察局
醫生	救護車
毒物控制單位	醫院
消防局	獸醫

家庭緊急聯絡人

請居住外州的一位朋友擔任您的「家庭緊急聯絡人」，因為災難發生後長途電話反而比較容易撥打。其他家庭成員應打電話給人告知其所在位置。每個人都必須知道緊急聯絡人的電話。

緊急聯絡人姓名　　日間電話　　夜間電話　　手機/呼

三. 災難發生時需要注意的事項

保持冷靜，耐心面對。將計畫付諸行動。

檢查傷者
對重傷者施以急救，並請求援助。

通過電池式收音機收聽新聞及進一步指示

檢查家中損害...

- 使用手電筒。若您懷疑電線受損，請勿點燃火柴或打開電源開關。
- 從熱水器處開始檢查瓦斯是否漏氣。若您聞到瓦斯味或懷疑有漏氣情形，請關閉瓦斯總開關，然後打開窗戶，並儘快疏散家人至屋外。將其它任何破損的水電瓦斯設施皆關閉。(您需要在專業人士下才能重新打開瓦斯。) *告訴家人如何以及何時關閉水、瓦斯和電的總開關。*
- 立即清洗溢灑出來的藥品、漂白劑、汽油及其它可燃液體。

切記...

- 打電話給家庭緊急聯絡人 – 除非有危及生命的情形，否則請勿再次使用電話。
- 確保有足夠使用的蓄水量，以防出現斷水。
- 遠離落在地上的電線。
- 關心鄰居的狀況，特別是老年人或殘疾人。
  守望相助可以挽救生命和財產。災難發生後，應和鄰居討論如何分工合作，在救援到達前共同度過難關。如果您是社區組織的成員 (如居家協會或鄰里犯罪監視小組)，可在組織活動中引入應災準備的概念。也要知曉鄰居的特別技能 (如醫療和技術等)，考量如何幫助有特殊需要的人 (如殘疾人或老年人)。對那些父母無法及時趕回家的兒童予以安排。

- 將寵物關起來或放置在安全地點。

  1. 將寵物安排在一個安全地點。由於本州的衛生和安全規定以及其它考量,紅十字會的災害避難所不會接納寵物，這些避難所只接納那些替殘疾人服務的動物。雖然不是不可能，但在災中替動物找尋安放地點確實非常困難，所以請未雨綢繆，做好預先安排。切忌在災難當頭時才臨時抱佛腳。

  2. 準備一個便攜式寵物防災備用箱。無論您是離家一天或一星期，寵物都需要一些基本物品。平常要將這些物品放在易取得的地方，並儲藏在堅固、便攜的容器內 (如行李袋、有蓋垃圾箱等)。

  3. 實施撤離行動時，您未必在家。所以請安排一位可靠的鄰居於撤離時一起帶走您的寵物，並於事先約定處和您碰面。這個鄰居要能與您的寵物好好相處、知道寵物的可能所在地和防災備用箱的位置，同時也要持有您家的鑰匙。如果您雇用專人照顧寵物，他們或許能提供協助，但請事先討論緊急狀況下的處理方式。

* 以上內容由麻薩諸塞州心理及公共衛生部編撰，由聯邦政府物質濫用與心理衛生管理局 (SAMHSA) 提供資金贊助。

* 部分內容源自聯邦緊急事故管理局和紅十字會 (www.redcross.org) 的「家庭應災計畫」。

緊急避難地點

在災難發生後需要從家中撤離或無法回家的狀況下，必須要有緊急避難地點。記得選擇兩個避難地點，必須是：

1. 一個在您的屋外，以應付緊急災難(如火災發生時)。
2. 一個在您的居住區以外，以備無法回家時使用可。每個家人都必須知道這些地點的地址和電話。

屋外避難地點

電話	地址

居住區外避難地點

電話	地址

當地的緊急醫療服務電話

與大多數地區一樣，麻州的緊急求助號碼是 **9-1-1**。但美國境內有些偏遠地區則使用不同的號碼。***教會孩子如何以及何時撥打 9-1-1 或當地的緊急醫療服務電話尋求幫助。***

撥打 9-1-1 的一般準則如下：

遇到類似以下危及生命的緊急情形時，請打 911：

- 呼吸困難/呼吸急促/呼吸停止
- 窒息 (無法說話或呼吸)
- 成人胸痛 (持續時間超過兩分鐘)
- 出血不止/大量失血
- 溺水
- 觸電
- 藥物過量/中毒
- 嚴重燒傷 (皮膚呈蒼白或炭黑色：出現大面積水泡及紅腫)
- 有人昏迷不醒，甚至搖晃也仍無法清醒
- 遇有以下傷害時：
  - 交通事故傷害
  - 頭部損傷
  - 摔傷
- 身陷困境 (如交通事故中困於車輛內)
- 患者精神狀況不穩定，可能對患者本身或他人造成傷害時

- 槍擊、刺傷
- 嘔血
- 忽然昏厥/失去意識
- 抽搐/癲癇 (無法控制的痙攣，可能使患者摔落地上)
- 嚴重的過敏反應 (呼吸困難/沒有反應)

請注意，以上僅為一般準則。若您有任何疑問，請勿猶豫立即撥打 911 詢問。